A Força dos Sentimentos

Maria Cristina Milred

PREFÁCIO

Eu decidi escrever estas páginas depois de uma experiência de quase trinta anos como psicóloga clínica, para tentar mostrar como podemos VIVER MUITO BEM, apesar dos problemas normais da vida que provocam sentimentos negativos, como raiva, medo, tristeza, inclusive aproveitando esses problemas para atingir um nível de desenvolvimento individual cada vez maior.

No meu trabalho pude constatar que as pessoas sabem muito sobre cuidados físicos, preocupam-se com alimentação saudável, ginástica, vitaminas; mas muito poucas estão cientes dos cuidados psicológicos.

Por exemplo, se eu falasse para vocês não comer nada durante três dias e depois participar de uma corrida, vocês me olhariam com pena por eu ter perdido o juízo. Porém, quantos de nós continuamos às vezes lidando com problemas sérios de relacionamento, comunicação, trabalho, sem cuidar de nossas condições psicológicas!

Os famosos "problemas psicológicos", especialmente os que estão tão na moda hoje, como síndrome do pânico, fobias, stress, são reações de nosso organismo perante estímulos fortes demais e que poderiam ter sido prevenidos na grande maioria dos casos.

Nas páginas seguintes, vocês poderão me acompanhar numa viagem fantástica, de autoconhecimento e através dele, de um desenvolvimento progressivo de nossas aptidões para curtir cada vez mais a vida, assim como tratar de um modo simples mas efetivo traumas e sintomas psicossomáticos.

Em psicologia não existem fórmulas mágicas que vão resolver nossos problemas mas podemos contar, sim, com certos conhecimentos básicos que, bem aplicados, contribuem para uma estrutura de personalidade cada vez mais forte.

Existem muitos livros de auto-ajuda, cheios de sugestões e conselhos bem intencionados, mas a maioria não é auto-ajuda, porque não tenta aproveitar o potencial maravilhoso que existe em todos nós e que chama-se **sentimentos**.

Até no famoso "pensamento positivo", espera-se que só a repetição de frases como "eu me sinto feliz", ou "eu gosto de mim mesmo", vai ter um efeito automático e conseguir que a pessoa realmente passe a se sentir assim. Mas esse enfoque ignora um elemento fundamental, que é a base de nossa proposta: conhecer melhor os nossos sentimentos positivos e negativos, como o combustível que vamos utilizar na nossa vida diária de um modo cada vez mais efetivo, sem bloqueá-los e sem passá-los para a área física em forma de sintomas.

PRIMEIRA PARTE

É importante diferenciar bem entre sentimentos e pensamentos para poder usá-los do melhor modo possível na nossa vida diária, e especificamente, nas técnicas desenvolvidas na segunda parte deste trabalho.

O pensamento é um conceito lógico, que segue uma estrutura definida e está sempre associado a um conteúdo claro, por exemplo, penso em uma casa e posso imaginar algo que vai ter certos elementos reconhecíveis por todos; pode ter um ou dois andares, poucos ou muitos quartos, mas vai sempre ter algum tipo de portas e janelas.

Se eu falo "a casa da minha infância", eu incorporo outro elemento que é o sentimento. Não só vou ter uma representação mental de um objeto, mas agora vai estar carregada com sensações e sentimentos que vem da minha vida nessa casa e que vão ser positivos e/ou negativos.

Ou seja, o pensamento como está definido aqui, é neutro, intelectual, enquanto que o sentimento traz uma série de outros elementos psicológicos, conscientes e inconscientes.

Porque é tão importante essa diferenciação? Porque nós percebemos um estímulo ou uma situação, não como ela é objetivamente, mas como ela é para nós, de acordo à nossa história pessoal. Isso é normal até um certo ponto mas quando a distorção, a diferença entre a situação real e o modo como a percebemos, é muito grande, vamos ter problemas de adaptação.

No caso da fobia, por exemplo, uma situação externa negativa é percebida como um estímulo tão grave e ameaçador que "paralisa" inconscientemente a pessoa e ela não consegue reagir do modo adequado.

Todas as suas energias ficam bloqueadas e por esse motivo não consegue se defender e agir normalmente. Nesse momento, seus sentimentos se sobrepõem aos pensamentos lógicos e sua reação não vai ser adequada à situação.

Um dos propósitos principais destas páginas é aprender a lidar com os estímulos negativos, deixar vir e identificar os sentimentos, mas não permitir que eles dominem nosso comportamento.

As nossas reações vão estar cada vez mais ligadas, então, às características reais das situações, evitando o medo e a preocupação excessiva e liberando assim energia psicológica para curtir cada vez mais nossa vida.

Sentimentos versus Comportamentos

Muitas vezes podemos nos livrar de comportamentos negativos e até sintomas simplesmente deixando nossos sentimentos se expressarem livremente. Isto deveria ser automático mas as pessoas sentem-se culpadas pelos sentimentos chamados “negativos” e bloqueiam sua percepção.

Suponhamos que eu dissesse: “Sinto-me culpada por gostar da cor vermelha e não amarela”. Todos ficariam surpresos porque gostar ou não de uma cor é aceito pela sociedade. Mas se eu disser: “Não gosto de fulano” já não teria a mesma aprovação geral. Porque, se ambos são expressões afetivas, de gostar ou não? Simplesmente porque no segundo caso existe um juízo de valor: Não é bom não gostar de alguém (ou pelo menos falar sobre isso).

Porém, nós não deveríamos nos sentir culpados pelos nossos sentimentos. Eles existem como parte de nós e devemos aceitá-los como aceitamos nossa altura ou que não temos habilidade para desenhar.

Quando a pessoa aceita realmente seus sentimentos, não precisa desperdiçar preciosa energia psicológica para bloqueá-los, energia que poderia, então, utilizar de um modo mais produtivo.

Eu posso ouvir a resposta de vocês: “Não dá para aceitar os sentimentos negativos, assim a sociedade seria um caos, todo mundo brigando com todo mundo...”

Pelo contrário, se todos nós aceitássemos nossos sentimentos, o relacionamento social e toda nossa vida melhorariam muito, porque não devemos confundir sentimentos com comportamento.

Eu devo aceitar todos meus sentimentos, mas não os comportamentos provocados por eles.

Essa diferenciação é muito importante e é básica no nosso caminho de autoconhecimento. Os sentimentos são uma parte fundamental de nós e querem se manifestar. Se são bloqueados, vão se acumular e criar uma pressão psicológica cada vez maior até serem expressos muitas vezes de formas violentas, que poderiam ter sido prevenidas.

Em psicologia, como em física, “nada se perde, tudo se transforma”. Se eu não aceitar meus sentimentos normalmente, eles vão se manifestar através de sintomas e até doenças psicossomáticas.

Pelo contrário, se eu tomar consciência desses sentimentos “negativos” (tristeza, raiva, frustração) e aceitá-los como parte da minha personalidade **nesse momento**, vou poder lidar com eles de um modo muito mais amadurecido.

Porque estou enfatizando “nesse momento”? Porque, apesar do medo que as pessoas têm geralmente para aceitar esses sentimentos, eles não são eternos. Normalmente, são reações a estímulos externos e se não os bloquearmos, vão se expressar de um modo adequado e desaparecer sem traumas.

Mas se nós não aceitamos esses sentimentos, eles não desaparecem, ficam dentro de nós, esperando pelo momento de serem extravasados de forma mais violenta, ou então, disfarçadamente, através dos sintomas.

Condicionamento de sintomas

Suponhamos que você está zangado com um amigo, discute com ele e sem querer, bate o braço na mesa. Depois das explicações de seu amigo, você se acalma e os dois voltam a estar bem...mas o braço continua doendo. Porque a dor continua, se ela começou por você estar exaltado e agora já esta calmo? Porque você entrou na área física e ela tem suas próprias regras que devem ser respeitadas.

Assim, apesar da dor ter começado por um motivo psicológico (a discussão) agora é um elemento físico, que vai seguir suas próprias leis. Esse é o motivo pelo qual muitas vezes, só saber a causa de um problema psicológico ou de um sintoma, não é suficiente para acabar com ele. (É também de onde vem o descrédito para as terapias longas que parecem não ter efeito algum).

O que acontece e que o corpo "decora" um tipo de reação perante os problemas, e quanto mais se repete esse padrão de comportamento, mais difícil é modificá-lo. Por isso é tão importante prevenir esses comportamentos negativos e não deixar que eles se determinem as suas reações.

Você repetiu muitas vezes as tabuadas como criança até conseguir memorizá-las e hoje sua lembrança é automática. Do mesmo modo, o corpo "aprende" a reagir perante os estímulos. Por exemplo, você reage com taquicardia ao enfrentar uma situação que o atemoriza, e quanto mais se repete esse conjunto: situação mais taquicardia, o condicionamento se torna mais forte e mais difícil de neutralizar.

Por isso, quanto mais tempo passa, o condicionamento é mais difícil de desaparecer, e vai contaminando até situações parecidas, que começam então, provocar a mesma taquicardia.

Como exemplo de condicionamento podemos analisar o caso da Margarida. Ela veio no consultório porque não conseguia mais guiar. Após ter recebido sua carteira de motorista aos 20 anos, começou guiar, sempre com muito medo do trânsito mas se locomovendo normalmente.

Um dia presenciou uma batida muito forte em um túnel e a partir desse momento, começou a ter uma certa apreensão e evitar os túneis porque eles provocavam um batimento exagerado do coração e uma forte sensação de medo.

A Margarida tentou não dar importância a esses sentimentos até que começou sentir o medo não só nos túneis mas cada vez que ia começar a guiar. No fim, eles se tornaram tão fortes que só de pensar em guiar, tinha taquicardia e sensação de tontura até que ela desistiu completamente de guiar.

Ainda assim, evitar passivamente a situação que provocava esses sentimentos não resolveu o problema porque seu organismo começou a reagir com as mesmas sensações perante qualquer situação um pouco diferente das que ela estava acostumada, até fazer com que a Margarida procurasse ajuda psicológica.

Este é um caso típico de reação fóbica a um estímulo real (a batida) mas muitas vezes a causa do sintoma é bem menos compreensível; por isso é tão importante analisarmos os sentimentos que estão presentes quando aparece o sintoma para evitar os condicionamentos negativos.

Condicionamentos negativos

Como sempre, um exemplo real vai mostrar este processo com claridade: Em uma ocasião, uma menina de doze anos, Adriana, foi trazida pelos pais, porque ela tinha sido assaltada enquanto voltava a casa da escola, bem perto da sua residência, e estava apresentando uma série de problemas.

Como foi um episódio violento, com o assaltante brandindo um revólver e ameaçando matá-la, Adriana sofreu um trauma muito grande e sua reação foi de um medo contínuo, que não a deixava mais sair de casa sozinha.

Essa situação foi piorando ao extremo que após três semanas não queria sair nem na companhia dos pais, perdendo então aulas na escola e, em geral, limitando muito sua vida e a de toda a família.

Foi nesse momento que os pais a trouxeram com grande esforço e eu tive a oportunidade de resolver o problema só em uma sessão. Milagre? Claro que não! Felizmente Adriana não tinha tido muito tempo para condicionar o comportamento de fuga e, por esse motivo, as sugestões positivas tiveram um efeito imediato.

Como foi conseguido? Simplesmente a estimulando para fazer exatamente o que toda a família estava tentando evitar: que ela mentalizasse de novo a situação do assalto, deixando vir todas as emoções de medo, impotência, raiva, que tinham sido reprimidas.

Apesar das resistências da Adriana, eu a estimulei para ela primeiro sentir e logo identificar suas emoções. Após a primeira parte, do "choque emocional", ela conseguiu falar sobre cada uma dessas emoções e vê-las como reações normais à situação.

Na segunda parte, nós analisamos a diferença entre essas emoções e o comportamento de fuga que elas estavam provocando. Nesse momento, Adriana percebeu a energia que estava dentro dela, provocando esses comportamentos de fuga, e pode então, direcionar toda essa força para mentalizar comportamentos positivos, como se ver caminhando novamente sozinha. Ela consegueu diferenciar entre os sentimentos de medo e os

comportamentos negativos que estavam sendo condicionados um pouquinho mais cada dia.

Como esses comportamentos negativos ainda não tinham tido tempo de se estruturar, foi mais fácil para ela se livrar deles em uma única sessão.

Infelizmente, na maioria dos casos as pessoas deixam passar muito tempo entre o começo do sintoma e a procura de uma solução, inclusive porque o comportamento (neste caso de fuga) parece uma reação natural ao acontecido. Porem, nós deveríamos aprender a aceitar o sentimento de medo, mas não o comportamento de fuga, que vai terminar nos prejudicando muito mais.

SEGUNDA PARTE

P R E V E N Ç Ã O

Prevenção de comportamentos negativos

Até aqui, nós falamos sobre sintomas e comportamentos negativos que já existem nas pessoas e utilizamos alguns exemplos reais, mas o propósito principal destas páginas é justamente prevenir seu desenvolvimento.

Como podemos consegui-lo? Todos nós enfrentamos os problemas comuns do dia a dia: frustrações nos relacionamentos, problemas de trabalho, até o transito caótico, são todos elementos negativos que às vezes parecem se somar e chegam a ter um peso abrumador.

Na maioria das vezes conseguimos enfrentar esses problemas reais e resolvê-los ou, pelo menos, controlá-los de um modo que nos permite viver bem.

Porem, quando esses problemas começam se avolumar, o nosso desgaste psicológico é maior e justamente quando deveríamos estar com mais forças para enfrentá-los, é quando nos sentimos cansados demais e parece que tudo o que conseguimos é “vegetar” ao invés de curtir ao máximo nossa vida.

Para evitar essa situação é que devemos analisar sempre nossos sentimentos e procurar descobrir as áreas onde estamos mais vulneráveis, para trabalhar com nossa energia psicológica e desenvolver uma estrutura de proteção mais forte.

Utilização da energia liberada

A psicologia tradicional utiliza a “catarse”, a liberação de sentimentos reprimidos, como um elemento importante no tratamento. Porem, só “liberar” os sentimentos não conduz necessariamente a neutralização de sintomas e/ou comportamentos negativos.

Por exemplo, só fazer a Adriana falar e até “reviver” o medo da hora do assalto, estimularia nela a repetição desses sentimentos num círculo vicioso que não levaria a modificar o comportamento.

Após esse “sentir” de novo, é imprescindível identificar os sentimentos e diferenciá-los do comportamento que eles provocaram. Esse processo deve ser simultâneo, porque só podemos usar nossa energia psicológica quando ela está livre, e não reprimindo sentimentos.

O caso mais comum de repressão está ligado aos sentimentos agressivos porque é muito difícil não se sentir culpado quando eles aparecem.

Sentimentos agressivos

Em geral, a nossa maior dificuldade é lidar com os sentimentos agressivos e aparentemente a sociedade não está sabendo como reconhecer, aceitar e agir de um modo psicológico sadio com esses sentimentos.

Por isso, a violência generalizada que vemos diariamente, desde os problemas de comunicação, até agressividade no trânsito e o ataque desnecessário nos roubos e assaltos.

Ainda sem recorrer a esses exemplos extremos, a agressividade normal, provocada simplesmente por ter que dividir nosso espaço com as outras pessoas, não consegue ser aceita e desse modo neutralizada.

Na clínica psicológica é muito freqüente ver como essa agressividade é transformada em sintomas e até doenças carregadas durante muitos anos.

Uma paciente chegou com uma tosse contínua que estava sofrendo havia três anos. Os médicos tinham diagnosticado de diversas formas e ela tinha tomado vários remédios, mas tudo em vão.

Apesar das radiografias do pulmão, analises de sangue e até uma tomografia, não terem revelado nenhuma causa, ela não conseguia parar de tossir nas piores situações possíveis, especialmente quando estava com amigos em jantares e cinemas.

Quando pedi para ela, num relaxamento, se deixar tossir (não lutar contra a tosse como vinha fazendo) e tentar perceber os sentimentos que apareciam, logo respondeu que sentia muita raiva dessa situação porque não conseguia sair mais com as amigas e, sendo divorciada, estava se sentindo cada vez mais sozinha.

Quando ela mencionou "raiva", lhe pedi para concentrar nesse sentimento, tentar trazê-lo cada vez mais na superfície, assim como se deixar tossir, sem medo de interromper o processo de relaxamento.

A partir desse momento não tossiu mais no relaxamento, e contou-me que estava com raiva generalizada, não só da tosse, mas da situação dela, das amigas e até da sociedade que discriminava as mulheres divorciadas.

Lembrou-se também que tinha muita azia, devia ter muito cuidado nos restaurantes com o que comia porque “tudo caía mal”. Finalmente, contou que por causa de todos esses problemas sempre chegava tarde a todos lados e fazia as amigas esperarem por ela, o que a deixava muito constrangida.

Uma vez que ela tomou consciência de todos esses sentimentos, não demorou mais que duas sessões para ela compreender o que todos os sintomas tinham em comum: eram agressivos, não somente faziam mal para ela mas também agrediam os outros. (Você já tentou falar com alguém que fica tossindo, ver um filme com uma pessoa mexendo continuamente do seu lado, ou ir a um restaurante com alguém que não pode comer nada?...)

Só nesse momento ela conseguiu perceber que realmente estava com raiva das amigas, que “exploravam” ela, sua casa e seu carro, mas nunca tinha querido inconscientemente aceitar esses sentimentos por temor a ficar ainda mais sozinha.

Ou seja, como seus sentimentos não eram aceitos por ela mesma, estavam sendo manifestados ainda que de um modo encoberto.

A partir desse momento e segundo as suas próprias palavras, a tosse acabou “como num passe de mágica”.

Nem todos os sintomas desaparecem logo que suas causas afetivas são compreendidas por nós, mas quando eles persistem é porque há um processo de condicionamento que deve ser descoberto e neutralizado.

Resolução de problemas

Perante o mesmo estímulo, cada um de nós vai percebê-lo de um modo diferente e em conseqüência vai reagir também de formas diferentes, em especial perante estímulos negativos, que tem uma influência afetiva maior.

Por exemplo, suponhamos que alguém deve enfrentar um exame difícil, como o vestibular. Esse exame vai provocar medo e ansiedade normais, que comumente desaparecem na hora da prova. Isto acontece porque as energias que estavam provocando os sentimentos negativos são colocadas para trabalhar na resolução do problema.

Estímulo:	Reação afetiva:	Comportamento:	Energia psicológica:
Exame	Ansiedade (Normal)	Fazer o exame	Desgaste normal

Porém, se a pessoa está com medo demais (o que chamamos de fobia), ela não consegue fazer essa passagem e as energias seguem provocando sentimentos de medo exagerado que reprimem o comportamento sadio de resolver o problema, neste caso fazer o exame.

Em uma situação normal, os sentimentos são reconhecidos antes deles se avolumarem. Por esse motivo, em geral o medo é expressado varias vezes em expressões como: "Essa prova vai ser difícil" ou "Acho que devo estudar bastante". Uma vez reconhecido o sentimento, a energia fica liberada e é utilizada de um modo sadio para estudar e ir bem no exame.

Mas vejamos o seguinte caso, de um adolescente que tinha fracassado duas vezes no vestibular para engenharia.

Quando Ricardo veio ao consultório, sua auto-estima estava muito baixa e só repetia que não queria mais fazer o vestibular porque fracassaria novamente. Quando eu lhe pedi para concentrar nos sentimentos, só falava

que fracassaria, ou seja, ele estava só enxergando o resultado do seu comportamento, mas não o sentimento.

Só após muita insistência é que ele conseguiu expressar o medo que sentia e a sensação de impotência e inutilidade. Ainda assim, voltava continuamente a se mentalizar fracassando no exame.

Se o processo parasse aí, só teríamos conseguido aprofundar ainda mais seu medo, mas continuamos insistindo na mentalização dos sentimentos primeiro para logo passar para o trabalho intelectual de análise das provas. (Essa é a segunda parte desta técnica e será desenvolvida na segunda parte deste trabalho).

Aqui queremos enfatizar novamente que, apesar de que pareça que "reviver" os sentimentos negativos só pode acentuá-los, na verdade eles estão sendo liberados, e a energia psicológica que estava sendo usada para reprimi-los pode ser canalizada de uma forma mais positiva para atingir outros objetivos, neste caso estudar melhor e fazer o exame com sucesso.

A vacina psicológica

Em geral, as pessoas assustam demais com a proposta de liberar seus sentimentos e preferem carregar frustrações durante anos a ter que enfrentar esses sentimentos.

Trazer a tona afetividade negativa é percebido como um “risco” muito grande, ao invés de tomar consciência que, identificados e/ou prevenidos, esses sentimentos só podem ajudar para ter uma vida mais plena e feliz.

Todos nós conhecemos o conceito da vacina em medicina, onde um elemento nocivo é colocado no organismo mas de um modo atenuado e com total controle da sua atuação. Esse elemento nocivo produz a criação de “anticorpos”, os nossos agentes de defesa, que vão ser então mobilizados se esses elementos tentarem se introduzir no nosso corpo no futuro.

Do mesmo modo, nós devemos pensar na mentalização de nossos sentimentos como uma vacina psicológica, que vai fazer com que tenhamos consciência dos elementos negativos que estão em nós, ou tentando se desenvolver, antes de eles adquirirem muita força, terminando por se converter em sintomas físicos e/ou psicológicos.

O modo mais eficiente de utilizar essas “vacinas” é, então, deixando vir nossos sentimentos do modo mais sincero possível, sem nos preocupar por eles serem “certos” ou “errados”. O importante é que eles existem, estão dentro de nós, e só por esse motivo temos que aceitá-los porque eles não vão nos deixar.

Novamente, isto não significa que vamos aceitar os comportamentos que aparecem associados com eles, o que assusta muito no começo da utilização de esta técnica. Lembrem de um ditado psicológico muito simples, mas que poucas pessoas parecem conhecer:

“Sentir não é igual a comportamento, e aceitar o sentimento não significa que ele vai se converter imediatamente em comportamento”.

Vamos entender melhor este conceito com um exemplo real:

O Sr. Roberto, executivo de uma empresa multinacional, veio ao consultório por ter dores de cabeça muito intensas, “enxaquecas”, sem motivo físico aparente. Essas dores de cabeça começaram sete ou oito anos atrás, primeiro só nas horas de trabalho e posteriormente também nos fins de semana e até durante a noite.

Quando foi estimulado para trazer seus sentimentos na sessão, no começo só falava dos problemas de trabalho que estava experimentando no presente. Depois começou perceber realmente os sentimentos, em especial o desconforto que sentia nas reuniões quando devia falar perante várias pessoas.

Sempre que falava desse sentimento imediatamente o diminuía dizendo que era um sentimento normal, de pessoas responsáveis que não queriam falar coisas erradas. Porém, repetindo a mentalização desse sentimento, começou perceber que nele, esse desconforto era bem mais acentuado que nos colegas, mas ainda achando que era um sentimento “normal”.

Finalmente, começou perceber que ele tinha tido realmente medo de ficar “em evidência” perante os colegas e nunca tinha aceitado esse sentimento porque ele sim seria algo “anormal”.

Continuando a analise dos sentimentos, o Sr. Roberto percebeu que esse medo tinha se expressado, então, de outro modo, provocando um sintoma físico. A dor de cabeça tinha começado durante o período de trabalho, como uma reação à necessidade de falar em publico. Como essa reação nunca foi identificada, seguiu se estendendo e provocando sintomas cada vez mais fortes e freqüentes, até ele procurar ajuda psicológica.

Podemos representar esse processo do seguinte modo:

Estímulo negativo:	**Reação afetiva:**	**Comportamento:**	**Energia psicológica:**	**Sintoma**
Falar em público	Medo	Repressão do medo	Utilizada pela Repressão: Desgaste	Dor de Cabeça

E aqui é onde nós podemos utilizar nosso conceito de "vacina psicológica". Suponhamos que o Roberto tivesse lido estas páginas quando começaram as dores de cabeça. O processo teria sido tão:

Estímulo negativo:	Reação afetiva:	Comportamento:	Energia psicológica:	Sintoma:
Falar em público	Medo	Aceitação do medo	Utilizada para aceitar o medo e lutar contra ele	Sem sintoma

Porque neste caso não teria se desenvolvido o sintoma (dor de cabeça)? Porque o medo já estava sendo expresso e aceito pelo Roberto, de tal modo que não precisa se expressar de forma "disfarçada" como sintoma.

Convertendo a energia negativa em positiva

Como vimos, só com o reconhecimento e aceitação dos sentimentos “negativos”, uma grande parte de energia psicológica fica liberada e isso implica em um aumento automático de nossa auto-estima e segurança, imprescindíveis para uma vida feliz.

Porem, nós podemos ainda atingir um maior desenvolvimento psicológico com uma outra técnica simples mas muito eficaz que vamos denominar de AA-EE, só para vocês se lembrarem mais facilmente do processo até ele se tornar automático.

A nalisar nossa afetividade
A ceitar os sentimentos
E screver especificamente os pensamentos e sentimentos provocados por um estímulo
E mpregar a energia psicológica assim liberada para uma vida melhor

O conceito subjacente a esta técnica vocês já conhecem: os nossos sentimentos determinam a percepção de nós mesmos, dos outros e até da realidade em geral. Por esse motivo, analisando nossos sentimentos podemos mudar avaliações negativas e ter uma visão mais otimista de nós e do que nos rodeia.

Como sempre, vamos entrar em contato e diferenciar com exatidão os sentimentos e pensamentos provocados por uma situação determinada. Mas agora vamos **escrever** o que estamos percebendo. Esta fase é muito importante: só “pensar” não é suficiente porque nosso pensamento tende a voltar ao que já foi condicionado, principalmente nas primeiras vezes que tentamos esta análise.

Esta tendência de “volta”, que no começo dificulta o desenvolvimento de novas atitudes, converte-se depois em nossa aliada, uma vez que já desenvolvemos condicionamentos positivos. Por isso vamos escrever o que sentimos e os comportamentos associados até poder utilizar esta técnica de um modo automático.

Vamos compreender melhor o nosso caminho através de um exemplo, analisando um sentimento muito comum na sociedade nesta época: a baixa auto-estima. Primeiro, vamos aclarar que a auto-estima, o valor psicológico que damos para nós mesmos, não tem nada a ver com o sucesso real na vida. Todos conhecemos pessoas que tem se destacado em qualquer área, mas que demonstram uma insegurança geral para demonstrar e aceitar seu valor.

No nosso exemplo, vamos analisar os sentimentos de Cecília, uma jovem recém formada em Administração de Empresas, com estágios em duas firmas onde foi muito elogiada, mas com uma auto-estima tão baixa que não a deixava reconhecer seu próprio valor.

Agora ela tem um ótimo trabalho como gerente de produto e ela gosta das tarefas próprias da posição. Porém, sempre latente aparece um sentimento de inferioridade, de não merecer o trabalho nem a responsabilidade. Num momento determinado, a Cecília comete um erro no trabalho, normal para alguém sem muita experiência, mas que em ela vai provocar sentimentos muito exagerados de autocrítica negativa.

O processo é o seguinte:

Estímulo	**Sentimentos**	**Pensamento negativo**
Erro no trabalho	Autodesprezo Medo de perder o trabalho Culpa	Não tenho valor profissional. Lógico que vão me mandar Embora. É um erro muito grande.

Aqui, a Cecília deixou vir todos os sentimentos e pensamentos **sem julgá-los**, aceitando-os como uma parte dela, que quer e necessita ser expressa totalmente.

Se esta fase for interrompida, com frases tipo “não é tão terrível assim”, “você não tem que se preocupar tanto”, esses sentimentos de tristeza e culpa vão ser reprimidos, utilizando grandes quantidades de energia psicológica, mas ficariam latentes e não seriam expressos do modo certo, para depois desaparecer normalmente.

Assim, se a Cecília deixa vir esses sentimentos, os aceita como um elemento real na personalidade dela **neste momento**, esses sentimentos começam perder parte de sua força psicológica e ela pode passar para a etapa seguinte, que é modificar esse pensamento deturpado pela emoção e passá-lo “a limpo”, ou seja, analisar os estímulos de um modo mais real e objetivo.

Estímulo	Sentimento	Pensamento deturpado	Pensamento limpo
Erro no trabalho	Autodesprezo	Não tenho valor.	Eu trabalhei bem nas outras situações. Só errei agora. Todo mundo erra.
	Medo de perder o trabalho	Lógico que vão me mandar embora.	Ninguém é mandado embora por um erro.
	Culpa	É um erro muito grande	O erro existiu mas não é tão terrível e eu vou resolvê-lo.

Seguindo este exemplo nós podemos analisar qualquer tipo de situação que esteja ameaçando nossa auto-estima e começar, então, a desenvolver uma estrutura de personalidade mais forte.

Apesar de ser uma técnica simples, fácil de implementar, é muito efetiva porque está baseada no mesmo elemento que criou o

condicionamento negativo: a auto-sugestão. Assim como nosso inconsciente é influenciável pelos estímulos negativos, ele também pode utilizar essa influência para desenvolver segurança e bem estar.

Excederia o propósito destas páginas (que querem ser muito práticas) desenvolver toda a teoria de base, mas o mais importante é perceber que todos nós tendemos à saúde física e mental, e devemos deixar que as nossas próprias forças nos conduzam, sem repressões nem bloqueios.

Fazendo estes pequenos exercícios perante os estímulos negativos, estaremos prevenindo o desgaste de energia psicológica e poderemos, então, contar com ela para ter cada vez mais essa sensação maravilhosa de estarmos vivos e progredindo diariamente como pessoas.